

目指せ！体育でヒーロー

芦屋スポーツアカデミー 陸上教室 受講者募集

「かけっこ」だけじゃない！
学校体育でも取り組む「ハードル走」や「幅跳び」、きちんと習ってみませんか？
教えてくれるのは元・陸上選手のコンディショニングトレーナー。
「身体の使い方」を教えるプロフェッショナルです。
かっこよく走って・跳んで・体育の授業でヒーローになろう！

○お申込
○いずれの

)
ます

夏

夏休
かけ

対 象：小1～

実施日：全3回

①7/29(土)13

②8/8 (火)15

③8/26(土)10

参加費：3,500

会 場：①②芦

青少年

陸上競技場

公園

陸上競技場

③ 芦屋市総合公園陸上競技場
(予備日：9/16) 申込〆7/23(日)

(予備日：10/28)
申込〆9/16(土)

(予備日：12/23)
申込〆11/4(土)

本教室の募集は
終了しました

レッス
の走法と
り幅跳び

2/16)
30

指導者プロフィール 半田 航（はんだ わたる）

大阪体育大学 体育学部 スポーツ教育学科 卒業

○学生時代はハードルを専攻に活躍・大阪体育大学在籍時に走り幅跳びで大阪インカレ代表に選出

○現在は怪我の予防やパフォーマンス向上・体調改善などのコンディショニングを専門としたジムの代表を務める

○トレーナー兼技術コーチとして学校での指導実績も多数・陸上競技の指導では全日本ジュニアオリンピックや
インターハイ出場者を輩出している 【指導実績校 啓明学院中学・高等学校・帝塚山学院泉ヶ丘中学・高等学校 他】



～夏のプログラム例～

Day01 涼しい体育館で基礎トレ！かっこよく走るコツを学ぼう

Day02 前回のおさらいをしながら、

体育館一面を使って広々とトレーニングしよう

Day03 陸上競技場で実践！成果発表・みんなでリレーもするよ☆

お申込みはこちらから⇒

スポーツくじ WINNER toto BIG

この印刷物は
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています



◆主催：特定非営利活動法人芦屋市スポーツ協会 ◆共催：芦屋市教育委員会

◆お問合せ：☎090-7481-7001 ✉a.c.united@ashi-taikyo.jp (芦屋スポーツアカデミー/A.C.芦屋ユナイテッド)